

Рационы питания. Питание школьника



Школьный период является не менее важным в укреплении здоровья и рисков, связанных с питанием. Специалисты часто выявляют проблемы в питании детей школьного возраста (от 7 до 17 лет).

Распространен дефицит витаминов (А, Е, С, В1, В2), кальция и микроэлементов (железа, цинка, селена и йода). Это ведет к значительной частоте возникновения у детей школьного возраста таких алиментарно-зависимых состояний как железодефицитная анемия, задержка роста (витамин А, цинк, йод), снижение способности к обучению (йод, железо, витамины В1, В2, В6) и т.д.

Дефицит йода на 30 % повышает риск развития хронических заболеваний у школьников. Более того, в среднем, у каждого ребенка с зобом отмечается снижение слуховой и зрительной памяти, ухудшение способности к обучению, нарушение формирования личности.

Не менее существенные последствия имеет дефицит железа, который ведет к снижению умственной и физической работоспособности, ухудшая тем самым способность детей к обучению.

Недостаточное поступление с пищей витаминов-антиоксидантов (Е, С, А, β -каротин), цинка и селена ведет к нарушению антиоксидантного статуса организма, являющемуся одним из типовых патогенетических механизмов развития или осложнений многих заболеваний и, в частности, сахарного диабета, болезней кожи и суставов.

Дефицит ряда витаминов (А, Е, С), цинка и селена служат одной из причин снижения иммунного ответа, предопределяющего повышение чувствительности школьников к различным инфекциям.

Наблюдаются также частые нарушения работы желудочно-кишечного тракта, связанные с характером и режимом питания детей. Увеличивается

количество хронических заболеваний пищеварительной системы. В развитии этой группы заболеваемости важную роль играют нарушения в режиме питания (связанные, в частности, с невозможностью получать горячее питание в школе) и его качестве (включение в состав рационов специй, бульонов, колбасных изделий недостаточно высокого качества, кулинарных жиров).

Потребности в питании значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, условий жизни, вида деятельности школьника.

Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50% от общего количества белка. В зависимости от нагрузки, условий жизни ребенка это соотношение желательно повышать до 60%, остальная часть покрывается за счет растительных белков (бобовые, крупы). За счет белков покрывается 14% энергетической потребности организма ребенка.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры — сливочное, растительное масло, сыры, сметана. Жиры растительного происхождения должны составлять до 20% от общего количества жира рациона. За счет жиров удовлетворяется более 30% суточной энергетической потребности. В то же время избыток жира и белка в питании может привести к заболеваниям почек, печени, ожирению.

Потребность в углеводах относительно выше, чем в другие возрастные периоды, и зависит от возраста, состояния обменных процессов и в значительной степени от умственной и физической нагрузки. В рационе школьников углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Потребность в энергии у школьников также определяется условиями жизни и обучения. Большие энергетические затраты отмечаются во время занятий физкультурой, спортом, различными трудовыми процессами, интенсивной умственной деятельностью. Особенно большие нагрузки испытывают дети, обучающиеся в специализированных школах спортивного профиля, с математическим уклоном.

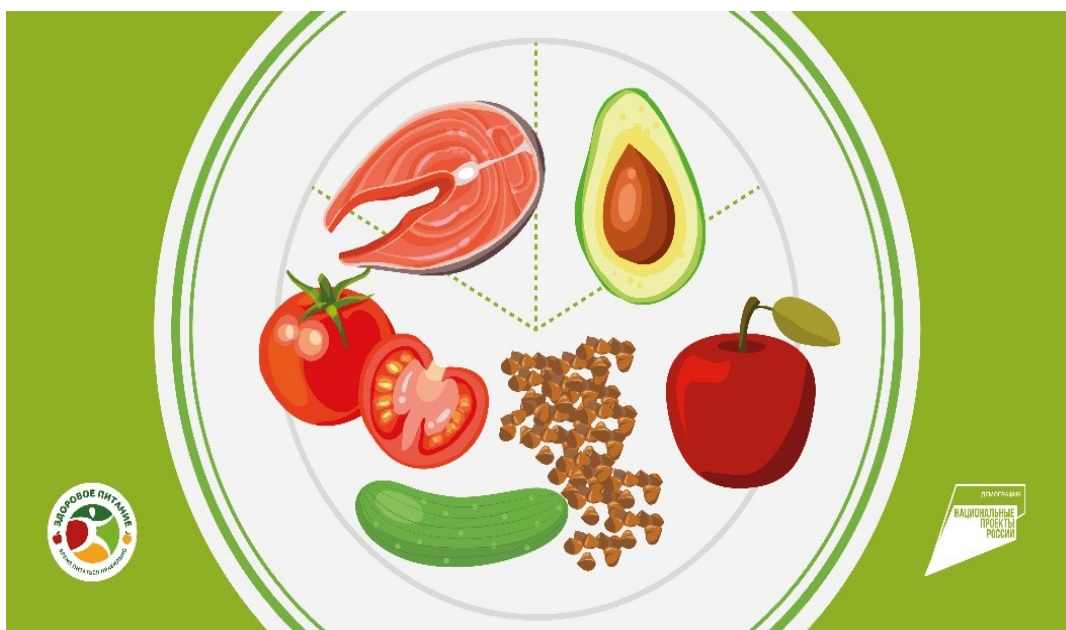
Режим питания следует по-прежнему сохранить по-прежнему расписанию, не менее 4-5 раз в день. При этом основная часть энергии и пищевых веществ приходится на первую половину дня.

В питании детских организованных коллективов (в школьных столовых и т.д.) запрещено использовать:

- фляжное, бочковое непастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячение) перед употреблением;
- творог и сметану в натуральном виде без тепловой обработки;
- прокисшее молоко («самоквас»);
- макароны с мясным фаршем («по-флотски»), блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты, зельцы, форшмак;
- пирожные и торты с кремом;
- жареные во фритюре изделия (пирожки, пончики);
- продукты домашнего консервирования.

Детям не рекомендуются острые приправы (уксус, перец, горчица) и копчености. В питании детских коллективов должна использоваться только свежеприготовленная пища! Запрещено смешивать свежую пищу с остатками блюд, изготовленных в более ранние сроки того же дня, а тем более накануне.

Для реализации принципов здорового питания в домашних условиях необходимо соблюдать «Правило тарелки», которое является хорошим подспорьем для составления основного приема пищи и во многом обеспечивает сбалансированность питания.



Итак, необходимо, чтобы на тарелке всегда были продукты, по меньшей мере, пяти цветов (разнообразие и обеспечение витаминами и минеральными веществами); половину тарелки должны составлять различные салаты или овощи в нарезке; примерно четверть тарелки может занимать основной продукт, такой как рыба, птица или мясо; оставшуюся четверть заполняйте гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны и т.п.

Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи



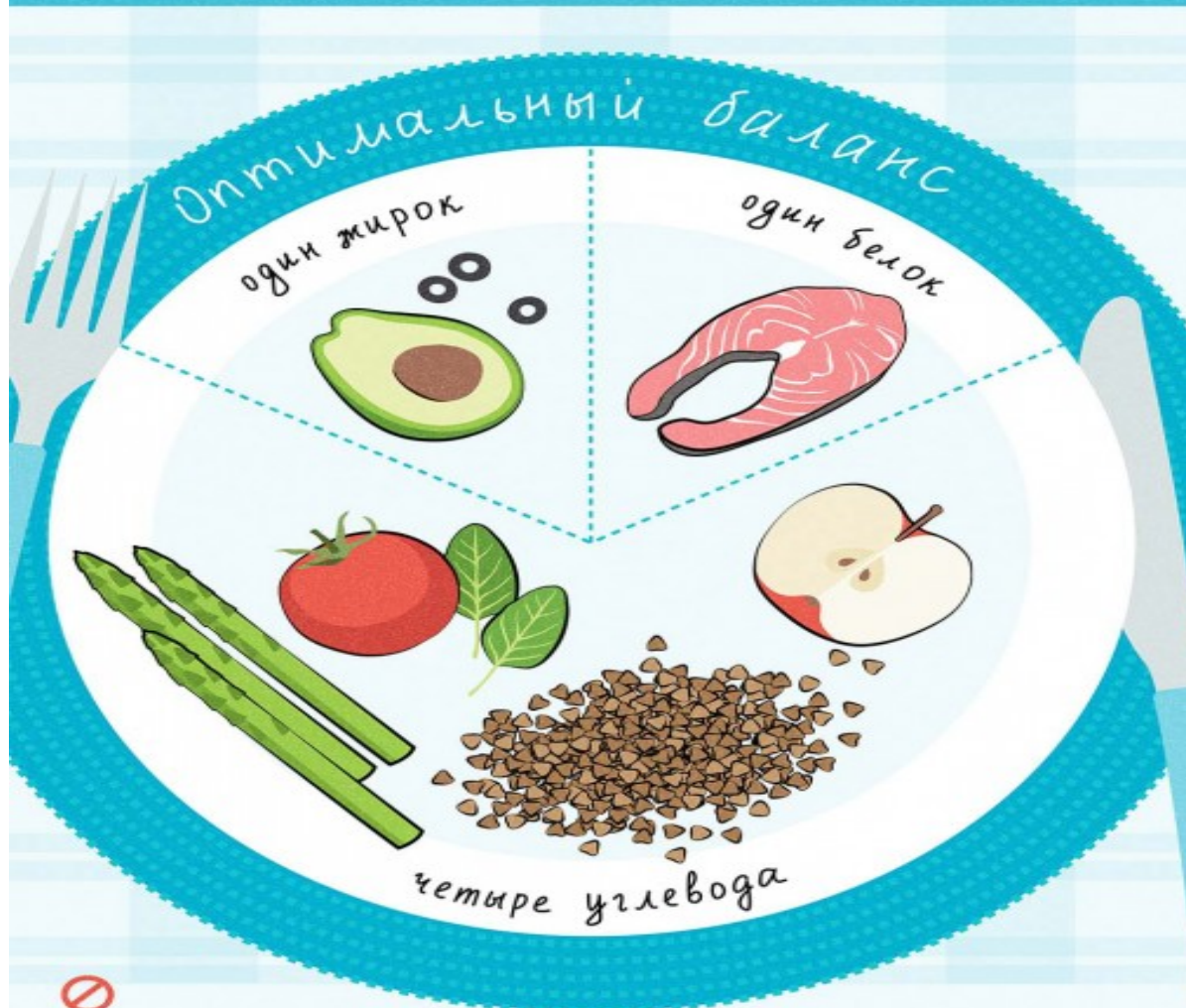
Пейте 1,5–2 л жидкости в день



Не менее 400 г овощей и фруктов в день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза



Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты



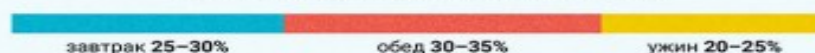
Ограничьте потребление

- Сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- Соли до 5 г (1 чайная ложка)
- Быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

Подробнее на портале
Роспотребнадзора
здоровое-питание.рф



Правильно распределяйте калории



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Говоря о здоровом питании большое внимание уделяется сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих.

Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений, получили название критически значимых нутриентов.

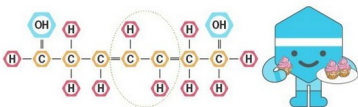


Для детей в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми, что соответственно составляет 3-5 г/сутки.

Рекомендуется ограничить потребление сахара в 20 г/сут. (2 столовые ложки).

Избыточное потребление жирной пищи во многом определяет риски формирования повышенной массы тела, заболеваний системы кровообращения (атеросклероза), нарушений жирового обмена, функции печени.

Отдельно следует остановиться на трансизомерах жирных кислот, образующихся при гидрогенизации жидких растительных масел. Именно трансизомеры, оказывают существенное влияние на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому их содержание в масложировой продукции является показателем безопасности и регламентируется. В соответствии с действующими требованиями ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию» содержание трансизомеров жирных кислот в масложировой продукции не должно превышать 2%.

Как есть меньше соли 	Как есть меньше сахара 	Как есть меньше жирного МОЛЕКУЛА ТРАНСЖИРА 
- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи; - используйте соль с пониженным содержанием натрия; - ограничьте потребление соленых закусок или выбирайте снеки с более низким содержанием натрия; - если вам тяжело в одночасье снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов: абрикосов, кураги, болгарского перца, печеного картофеля. Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.	- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров; - уделяйте особое внимание готовым сладким напиткам. Это основной источник добавленного сахара. Ограничьте или откажитесь от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готовых к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков; - замените сладкие перекусы свежими фруктами и сырыми овощами.	- готовьте пищу на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре; заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами (подсолнечным, оливковым, кукурузным, сафлоровым и др.); - покупайте молочные продукты с пониженным (менее 1,5%) содержанием жира; - покупайте постное мясо и обрезайте видимый жир перед тем, как начать готовить; - ограничьте потребление запеченной и жареной пищи; - откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок и пищевых продуктов: тортов, пончиков, пирожных, пирогов, печенья, вафель и др. Они могут содержать большое количество трансизомеров жирных кислот.